災害ボランティアの持ち物準備ガイド

◎趣旨

災害ボランティア活動に行く場合には、自分自身がそこの場所で生きていくために必要な物や、活動に必要な物などを持って行く必要があります。流通が十分に復旧している地域の場合は、お金を持参し積極的に被災地内で物を買うのも支援の一つです。逆に、流通が十分に復旧していない地域では食料などを購入できない場合もありますし、品切れになりやすい場合にはボランティアが購入すると被災者に迷惑をかけることにもなります。また、特殊な装備品は、被災地近郊での入手が困難な場合もあります。

自分が宿泊・活動する場所の状況を事前によく調べて、現地での購入・入手が難しそうなものはきちんと持って行くようにしましょう。

服装・身の回りのものなど

○衣服

- **ジャケットまたはコート、ウィンドウブレーカー**
- **長そで、長ズボン（汚れてもよい活動着と宿泊場所での部屋着）**
- **肌着、下着**
- **レインウェアは必携**

○安全長靴（＋安全中敷きがあるとなお良い）、作業時以外に履く靴

- 安全長靴（つま先が守られる安全長靴[ホームセンターで 3,000 円程度]が望ましい）
  泥出し作業をする場合や、雨が降る時には道路がぬかるむので、長靴は必携。
- 安全中敷（ガレキの中の釘の踏み抜き事故等を予防するため、[ホームセンターで 7～800 円程度]

○ヘルメットまたは帽子

○ゴム手袋（または、革手袋）

ゴム手袋は物を運ぶのに便利。ただし、１～２日活動するとぼろぼろになる場合もあるので、活動日数に応じて持って行く。100 円ショップなどで購入することも可能。軍手は滑りやすく危険です。

○マスク

被災地は砂ボコリが激しいことが多いので、しっかりした防じんマスクを用意する（N95 マスクが理想)。

① 屋外に長時間いるとき、粉じんの多い場所では普通のマスクではなく、防じんマスクを着用。
② 防じんマスクは、粒子捕集効率 95%以上を目安にする
③ 取扱説明書を良く読み、正しく着用する

推奨する防じんマスクは、厚生労働省の国家検定試験に合格した区分2以上のもの（RS2・RS3または、DS2・DS3と表記されています）だが、手に入りにくい場合は、N95の防じん用マスクでもよい。

※ 記号の意味

R:フィルター交換タイプ　D:使い捨てタイプ　S:固形粒子用　N95:粒子捕集効率 95%以上・耐油性がない

※数字の意味　2:粒子捕集効率 95.0%以上　3:粒子捕集効率 99.9%以上

※N95の表記があるマスクでも、ウィルス用・花粉用などの用途のものもあります

（社）安全衛生マネジメント協会・ホームページより

○ゴーグルまたはメガネ

砂ボコリが目に入らないようにするには、ゴーグルが理想。

○タオル、ウエットティッシュ、ティッシュペーパー、消毒液（手指の消毒用のジェル状アルコールなど）

○簡易トイレ、トイレットペーパー　※活動現場のトイレ事情によっては必要な場合がある。

活動日数分（簡易トイレはビニール袋と古新聞でも可）
（断水していて、水洗トイレが使えない場合）
※簡易トイレはアウトドアショップ等で2～4回分が1,000円程度で販売している。

○携帯電話、充電器、パソコン等（ネット環境はあります）

○その他

懐中電灯（ヘッドライトだと両手があく）、携帯ラジオ、電池、ビニール袋、筆記用具、絆創膏、健康保険証、（常備薬）、身分証明書、お金、笛（非常用）、ゴミ袋、耳栓・アイマスク・トラベルピロー（あると良いかも）、ウェストポーチ（活動中両手があくようにするため）、筆記用具、洗面用具、タオル

食　料　な　ど

○水、水筒

・道中や、活動先での飲用のために、２L相当の飲用水を用意していくことが望ましい。
　※水は宿泊先のホテルで給水することが可能です。

○食料

・28日晩、31日晩は、高速道路のサービスエリアで長めの休憩を取るので、軽食程度の食事が可能
・31日昼の用意が必要（29日昼、30日昼はひころの里という場所で１０００円で昼食が可能）
※ひころの里の昼食は事前予約が必要です。後で申し出てください。
※ホテル観洋では朝食（6:30～8:00）と夕食(18:00～20:00)があります。ホテルでの食事代は参加費に含まれます。

◎活動に応じた道具

例えば、泥出し作業を行う場合の道具については、レスキューストックヤード作成の「水害ボランティア作業マニュアル」に詳しく書かれています。http://www.rsy-nagoya.com/rsy/
スコップ、くわ（じょれん・どうぐわ）、バケツ、一輪車、土のう袋、バール、かけや、のこぎり、デッキブラシ・たわし、水切り、モップ、ほうき、雑巾・タオル、スポンジ・歯ブラシ、ちりとりなど
これまでの水害では災害ボランティアセンターで必要な器材を貸してくれることもありましたが、東日本大震災では、被災地の範囲が広すぎるために、災害ボランティアセンターで、必要な器材の準備が難しいところもあります。可能であれば、これらの活動に使う道具を持参すると良いでしょう。
※現地活動団体による道具の用意があるため不要です。

○おやつ

自分の好きな物を中心に適宜（塩分・ミネラル補給の飴などもよい）

○食器　　**※食料によって必要な場合も**

出発日の持ち物について

装備品は、資料を参考にご準備いただき、出発日に下記のように分類して、ご用意ください。

１．大バッグ（登山用リュック、スーツケースなど）　―バスのトランクへ

・下記 2、3 を除く、全日程分の服装や飲食料など
※可能な限り少なめにご用意ください。

２．リュック等　―バス内に持ち込み

・活動日の朝食と昼食の二食分と水分など
※必要な場合は 8/28（日）の夕食も合わせてご用意ください。
・活動用の服装
※初日は乗り込むときに活動できる服装で乗り、着替え用の服装を入れておく。
・タオル
・その他、活動に必要な装備品（乗り物酔いになりやすい人は酔い止めの用意もお願いします）

３．ウェストポーチ　等　―活動時に身につける

・貴重品
・携帯電話
・救急セット　など